市民カレンダー **10月**

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容
11(金)	**特定健診** 保健福祉センター香北(9:00～10:30)
12(土)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30～11:10) 本　館(13:20～14:50)
13(日)	**香北いきいき合衆国** **【医】坂本内科**(☎53－2417)
14(月)	**【医】前田ﾒﾃﾞｨｶﾙｸﾘﾆｯｸ**(☎57－3811)
15(火)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00)
16(水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)
17(木)	**【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)
18(金)	**マタニティママの集い** 子育てセンターなかよし(10:00～11:30)
19(土)	**第32回刃物まつり** **高知工科大学大学祭** **献血** 高知工科大学(10:00～12:00、13:00～16:00)
20(日)	**第32回刃物まつり** **高知工科大学大学祭** **【医】小松内科**(☎52－1151) **献血** 高知工科大学(10:00～12:00、13:00～16:00)
21(月)	**特定健診** 保健福祉センター香北(9:00～10:30)
22(火)	**特定健診** 片地地区多目的集会所(9:00～10:00) **ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー)** プラザ八王子(10:00～14:30)
23(水)	**献血** 香美市役所香北支所(10:00～12:30) **献血** 中央東福祉保健所(14:30～16:00)
24(木)	**行政相談** バリューかがみの(10:00～15:00) **こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53－3173)へ **乳がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～15:00) **2歳児歯科検診** プラザ八王子(12:40～)
25(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ **乳がん検診** 保健福祉センター香北(8:30～15:00)
26(土)	
27(日)	**【医】安岡内科クリニック**(☎52－5626)
28(月)	**行政相談** 香美市役所香北支所(10:00～15:00)
29(火)	**移動図書館**(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:00～10:50)
30(水)	
31(木)	**【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) **胃がん・大腸がん検診** 繁藤地区ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ(8:30～9:00) **特定健診** 繁藤地区ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ(9:00～9:30) **特定健診** 香長農山村ｺﾐｭﾆﾃｨｾﾝﾀｰ(13:00～13:30)

納期のお知らせ
納期限＝10月31日(木)

税目	期
市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期
介護保険料	第4期

粗大ごみ収集日

10月は20日(日)、21日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
　時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー　11月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(金)	**身体障害者相談**　プラザ八王子(10:00～12:00) **特定健診**　プラザ八王子(9:00～10:30) **マタニティママの集い** 子育てセンターなかよし(10:00～11:30)	6(水)	**乳がん検診**　プラザ八王子(8:30～15:00)
2(土)		7(木)	**乳児健診**　プラザ八王子(12:45～)
3(日)	【医】岩河整形外科(☎52－5000)	8(金)	**こころの健康相談**　中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約(3名まで受付):申込は前日までに、 中央東福祉保健所健康障害課(☎53－3173)へ **乳がん検診**　保健福祉センター香北(8:30～15:00)
4(月)	【医】間崎病院(☎59－2202)	9(土)	
5(火)	**育児相談**　子育てセンターなかよし(9:30～11:30) **乳がん検診**　プラザ八王子(8:30～15:00)	10(日)	【医】たにむら産婦人科(☎53－2600)

ヘルスメイトの

おすすめレシピ

No.41

朝ごはんを食べよう

しらすチーズトースト

◆◆　材料　◆◆　2人分

好みのパン	1枚
釜揚げしらす	適量
溶けるチーズ	適量
こしょう	少々
青じそ	少々

一人分の栄養価

エネルギー	155 kcal
たんぱく質	8.9 g
カルシウム	151 mg
塩分	1.2g

◆◆ 作り方 ◆◆

① 好みのパン(食パンやフランスパン)にしらす、チーズをのせ、トースターで焼く。
② パンが焼けてチーズが溶けたらトースターから取り出し、好みでこしょう、青じそのせん切りをのせる。

一口メモ
朝ごはんだけでなく、おやつやおつまみにもおすすめです。塩分が高めですので、果物や野菜のおかずと組み合わせていただきましょう。